غذاء مناسب لمشاكل القولون



هنالك العديد من الأشخاص يشكون من الآلام في البطن وانتفاخ واضح وغازات، وذلك نتيجة تغذية خاطئة على مدى سنوات، وعند إجراء التحاليل والمناظير الخاصة يظهر وجود مشاكل في منطقة الأمعاء الغليظة، (القولون) الجزء الخاص منها، ففي مثل هذه المشكلة يجب أن يلاحظ الغذاء من ناحية تقليل الفضلات وتقليل كميتها خلال مرورها داخل الجهاز الهضمي، بحيث نمتنع عن إضافة الكاربوهيدرات الغير قابلة للهضم في هذا الغذاء، أي تقليل كمية الألياف ونوعها في هذا الغذاء، خاصة بعد عملية جراحية للقولون أو قبل إجراء أشعة لهذه المنطقة، وبحيث يكون الغذاء يسد حاجة المريض يفي بحاجته من الناحية الغذائية وأحياناً إلا قليلاً.

ما يحتاجه: 2000 – 2100 سعرة/ اليوم

70 غرام بروتين

230 – 250 غرام كربوهيدرات CHO

90 غرام دهون Fat

من الصعب في هذه الحالة تلبية رغبات المريض من حيث ما يحبه ويستسيغه من الغذاء، بل عليه أن يمتنع عن كثير من الأغذية، ويفضل أن يعطى الحليب مع الشاي والسكر، ويتناول السمك والبيض واللحوم الصغيرة في العمر (طازج، غير مجمد) وأنواع الأجبان والفواكه المعلبة والعصائر بأنواعها والموز والخضراوات المعلبة وعصائرها، ما يعادل 3 وجبات، كوب واحد مع كلّ وجبة، ثمّ البطاطا المسلوقة والمكرونة والنودلز والأرز المسلوق والذرة والفاصوليا الخضراء بعد سلقها وجعلها عصيراً، ثمّ الحبوب كالشوفان والأرز بالحليب أو طحين الذرة بالحليب.

على المريض أن يمتنع عن تناول الخضراوات غير المطبوخة كاللهانة، والبزاليا، والذرة، والزيتون، والقرنبيط، والبصل بنوعيه: الأخضر، واليابس وكذلك البطاطا المقلية (Fingers) والجبن،

والبقوليات بأنواعها، والخبز مع النخالة، والمكسرات بأنواعها إلا بعد طبخها.

يفضل إعطاء الشخص الخبز الأبيض دائماً على شكل إما بسكويت أو كراكرز Crackers، وتقدم له أنواع الحلويات كالجلي والعسل أو الدبس والكاكا وبالحليب والكاستر مع كلّ وجبة، والشوربات بأنواعها بعد طبخها بالخضراوات وتصفيتها، والامتناع عن تناول أنواع المخللات، والثوم، والقلي بتحضير الطعام.

المصدر: كتاب مفتاح الصحّة والسعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية لــ د. جيّـدة عبدالحميد